

# 户外探索的10种简单方法

## 1 观察植物

- 寻找彩虹色的花朵, 或者深浅不一的绿叶。
- 尝试使用类似Seek或者Leafsnap的应用程序, 以帮助识别新发现的植物。
- 在自然日志或者类似Nature's Notebook的应用程序上记录您的观察结果。

## 2 发现野生动物

- 捕捉昆虫。在地上、植物上以及周围环境中寻找昆虫。你能找到多少不同的种类?
- 寻找较大的野生动物 (诸如鸟类和松鼠), 并观察它们的行为。他们在做什么? 他们是否发出噪声?
- 尝试使用类似Picture Insect或者Merlin Bird ID的应用程序, 以帮助识别所见到的野生动物。

## 3 收集自然品

- 收集特殊的自然品: 不寻常的树枝、大小不一的石头、树叶、种子、贝壳等, 并创建一个展示家人收获的迷你博物馆。
- 为无法收集的自然品拍摄照片, 以虚拟方式捕捉周围较大的鲜活自然品。
- 使用iNaturalist应用程序追踪观察生活在周围的令人惊叹的所有动植物。

## 4 闻闻花香

- 在雨中或雨后漫步。你闻到了什么不同味道?
- 散步时, 数一数你可以发现多少种不同味道。你是否闻到某些甜的、苦的或强烈的味道?

## 5 聆听

- 找个安全的地方, 停下脚步聆听大自然。尝试闭上眼睛, 这有助于你集中精力。你是否听到昆虫和鸟儿的鸣叫, 以及微风轻掠树梢?
- 使用类似BirdNET的应用程序, 以帮助识别听到的鸟鸣声, 并“观看”录制下来的鸟鸣声波。

## 6 成为科学家

- 科学家的工作就是提出问题。对看到和听到的周围自然界, 你会产生哪些好奇?
- 科学家会进行详尽观察。你是否注意到与上次户外所见的不同之处? 能否发现任何野生动物的迹象? 请寻找一些动物咀嚼过的树叶、巢穴或足迹等类似线索。
- 你可以成为一名社区科学家, 帮助科学家为不同的项目收集数据。观看Zooniverse或者SciStarter, 或者尝试eBird、Globe at Night以及Budburst。

## 7 艺术创作

- 用木棍、石头、种子和叶子等自然物体创作临时艺术作品。试着制作三维立体雕塑, 获得挑战的乐趣。
- 将户外所见的自然美景绘制在纸上、拍摄成照片, 或者使用类似Tayasui Sketches School的应用程序制作成数字艺术品。
- 尝试用泥作画、制作压花或者树皮和叶子拓本。

## 8 走动

- 尝试像户外看到的动物一样走动。你还能伪装成其他什么动物?
- 做一个自然障碍场地: 你可以跨过人行道上的裂缝、跳过放在草地上的木棍、绕树奔跑、爬到矮树枝下, 或者从一块石头 (或木桩) 跳到另一块石头 (或木桩)。
- 通过计算步数或者使用类似Map My Walk的应用程序绘制出的路线, 测量你的步行距离。

## 9 探索

- 绘制周围的地图, 并标记出所有喜欢的地方。
- 学习如何使用手持指南针或指南针应用程序四处走动。
- 浏览谷歌地图: 在具有独特自然风光的位置放置定位图钉, 然后走访该地, 反复多次, 并在每次走访中寻找周围自然环境的季节变化以及不同之处。你会对所发现的变化惊诧不已!

## 10 放松

- 选择一个安静的地方, 坐在户外, 静坐, 深呼吸。冥想, 享受微风拂面, 观察树木, 或者阅读书籍。
- 铺上毯子, 尝试在不同的时间 (白天或夜晚) 仰望天空! 朵云变成了什么形状? 黄昏的天空中有多少种不同的颜色?